

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものがおいしく、健康づくりにも適した季節になりました。今年の秋は制限があり、思うように活動ができないかもしれませんが、お家の中で体を動かしたり、一緒に料理を作ったりと出来ることを楽しみましょう。

子どもの動きに注目して料理のお手伝いをしてみよう

・振る、たたく

おもちゃをつかんで振ったり、積み木や棒などを持って何かをたたいたりする。
→きゅうりをたたいたり、じゃがいもなどをつぶすことができる。

・やぶる、ちぎる

紙をやぶいたり、ちぎったりする。
→レタスやキャベツ、のりなどをちぎることができる



簡単サラダ

(4人分)

きゅうり	1本	ごま油	大さじ1
レタス	60g	酢	大さじ1
サニーレタス	60g	しょうゆ	小さじ2
トマト	小1個	砂糖	小さじ1
		にんにくチューブ	少々
		いりごま	少々

親子で作ってみよう！



1. きゅうりは、塩をまぶしてまな板で板ずりをする。塩を洗い流して食べやすい大きさに切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
2. レタスとサニーレタスは食べやすい大きさに切る。
3. ボールに①②と調味料を入れてよく混ぜる。

【お手伝いポイント】

- ♪ きゅうりをすりこぎでたたいて、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ♪ レタスは手でちぎる。
- ♪ 材料と調味料をビニール袋に入れて、やさしくモミモミする。



◇コーンやツナを入れても美味しいです。市販のドレッシングを使うと簡単にできます。